

Χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας συνδέονται με οφέλη στην επιβίωση

2011-10-03 19:47:02

Πρόσφατη δημοσίευση στο περιοδικό Lancet, των Chi Pang Wen και συνεργατών αναφέρει τα ευρήματά τους από μια μεγάλη μελέτη παρατήρησης, που δείχνει ότι μια μικρής διάρκειας φυσική δραστηριότητα μειώνει την ολική θνησιμότητα, τη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα, και τη θνησιμότητα από καρκίνο. Παρά το γεγονός ότι η ικανότητα της σωματικής δραστηριότητας σε μέτριες ποσότητες στη μείωση της θνησιμότητας από όλες τις αιτίες είναι καλά τεκμηριωμένη, σύσταση της δημόσιας υγείας στις περισσότερες χώρες είναι να γίνεται μια δραστηριότητα αντίστοιχη με τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα περπάτημα, τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας-δηλαδή, 150 λεπτά ανά εβδομάδα. Οι Wen και συνεργάτες του στη μελέτη τους έδειξαν ότι το ήμισυ αυτής της σωματικής δραστηριότητας (15 λεπτά την ημέρα για 6 ημέρες την εβδομάδα) μειώνει τη θνησιμότητα από κάθε αιτία κατά 14%, τη θνησιμότητα από καρκίνο κατά 10% , και τη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα κατά 20%.

Απ'όσο γνωρίζουμε, αυτή είναι η πρώτη μελέτη παρατήρησης αυτού του μεγέθους που αναφέρει οφέλη για την υγεία σε τόσο χαμηλή ποσότητα φυσικής δραστηριότητας με αυτό το βαθμό ακρίβειας. Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας ακολουθούν μια δοσο-εξαρτώμενη καμπύλη απόκρισης, η οποία δείχνει σαφώς ότι αν και μια μικρή ποσότητα της σωματικής δραστηριότητας είναι καλή, η περισσότερη δραστηριότητα είναι σαφώς καλύτερη. Σε έναν ιδανικό κόσμο, οι άνθρωποι θα επωφεληθούν τα μέγιστα από 300 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα την εβδομάδα, αλλά τα δεδομένα από τις περισσότερες χώρες δείχνουν ότι το ποσό αυτό της φυσικής δραστηριότητας επιτυγχάνεται με μόνο ένα μικρό ποσοστό πληθυσμού (για δεδομένα από Ελλάδα πατήστε τον σύνδεσμο: [Dionyssiatis – exercise – calcium](#))

Ο λόγος για αυτή την πραγματικότητα είναι πολύ-παραγοντικός και πολύπλοκος, καθώς επιμέρους, ατομικοί, ψυχοκοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες παίζουν ρόλο.

Επαναλαμβανόμενες, απλές συμβουλές από τον ιατρό, όπως οι Wen και συν. προτείνουν είναι μία από τις πολλές παρεμβάσεις που μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας. Συμφωνούμε ότι αυτές οι συμβουλές είναι πολύ απλή διαδικασία και μάλλον εύκολα εφικτές.

Λόγω της φύσης της μελέτης (μελέτη παρατήρησης), οι Wen και συν. δεν μπορούν να διαπιστώσουν αιτιότητα, αλλά τα αποτελέσματά τους είναι απολύτως συνεπή με τα ευρήματα από προοπτικές, τυχαιοποιημένες μελέτες σε δευτερογενή πρόληψη των καρδιαγγειακών που δείχνουν ένα σαφές όφελος της θνησιμότητας από την τακτική άσκηση. Ως εκ τούτου, τα άμεσα οφέλη για την υγεία μέσω της άσκησης είναι αδιάψευστα. Η άσκηση μπορεί να μειώσει την καρδιαγγειακή θνησιμότητα και, ιδίως τη στεφανιαία θνησιμότητα μέσα από πολλούς μηχανισμούς, συμπεριλαμβανομένων των βελτιώσεων στη λειτουργία του ενδοθελίου, στον τόνο του αυτόνομου νευρικού συστήματος, της φλεγμονής και στον έλεγχο των παραγόντων κινδύνου.

Το τελικό κοινό μονοπάτι της μείωσης του καρδιαγγειακού κινδύνου κατά πάσα πιθανότητα μπορεί να λειτουργήσει τόσο μέσω της βελτίωσης της ενδοθηλιακής λειτουργίας αλλά και μέσω της βελτιωμένης αυτόνομης ρύθμισης της καρδιαγγειακής λειτουργίας. Η βελτιωμένη λειτουργία του ενδοθελίου οδηγεί στην πρόληψη και τη σταθεροποίηση της στεφανιαίας αθηροσκλήρωσης, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο των οξέων στεφανιαίων συνδρόμων. Βελτιωμένη αυτόνομη λειτουργία οδηγεί σε μειωμένο κίνδυνο αιφνίδιου καρδιακού θανάτου.

Ο καρκίνος, όπως η στεφανιαία νόσος, δύναται επίσης σε κάποιο βαθμό να προληφθεί και μοιράζεται

πολλούς κοινούς παράγοντες κινδύνου, όπως η κακή διατροφή, η παχυσαρκία, οι φλεγμονές, και η έλλειψη σωματικής άσκησης. Ως εκ τούτου, οι βελτιώσεις σε ορισμένους από αυτούς τους παράγοντες κινδύνου με τακτική άσκηση θα μπορούσαν να εξηγήσουν πειστικά τα οφέλη της θνησιμότητας του καρκίνου που καταγράφηκαν από τους Wen και οι συν. Η προστασία της που προσφέρει η άσκηση στους όγκους όσον αφορά την αποτελεσματικότητα είναι σίγουρα ένα θέμα της έρευνας στον καρκίνο.

Τέλος, αξιοσημείωτο από την άποψη της δημόσιας υγείας, ήταν πως το 54% των ατόμων που μελετήθηκαν στην Ταϊβάν δεν έκαναν καμία δραστηριότητα, με ένα 22% να έχει χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Η αγροτική-προς-αστική μετανάστευση σε όλη την περιοχή Ασίας-Ειρηνικού μέσω της ταχείας οικονομικής ανάπτυξης και της εκβιομηχάνισης κατά τις τελευταίες δεκαετίες θα μπορούσε να εξηγήσει αυτά τα χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και τις συνακόλουθες επιδημίες της παχυσαρκίας και του διαβήτη που είναι παρατηρούνται. Η γνώση πως μόλις 15 λεπτά ανά ημέρα άσκησης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο ενός ατόμου να πεθάνει θα μπορούσε να ενθαρρύνει ακόμη περισσότερο τα άτομα να ενσωματώσει μια μικρή ποσότητα της σωματικής δραστηριότητας στην πολυάσχολη ζωή τους.

Οι κυβερνήσεις και οι επαγγελματίες υγείας έχουν σημαντικούς ρόλους και οι δύο να παίξουν για να διαδώσουν αυτές τις καλές ειδήσεις [1] και να πείσουν τους ανθρώπους για τη σημασία του να είναι τουλάχιστον ελάχιστα ενεργητικοί.

- Anil Nigam, Martin Juneau, Montreal Heart Institute and Universite de Montreal, 5000 Belanger Street, Montreal, Quebec H1T 1C8, Canada, anil.nigam@icm-mhi.org, Published Online August 16, 2011 DOI:10.1016/S0140- 6736(11)61029-5